



Institut Penilaian Negara (INSPEN),
Jabatan Penilaian dan Perkhidmatan Harta,
Kementerian Kewangan Malaysia,
Persiaran INSPEN,
43000 Kajang, Selangor.

KURSUS PENGURUSAN TEKANAN (*STRESS*)

**TEMPAT:
INSTITUT PENILAIAN NEGARA (INSPEN)**

**TARIKH:
11 -13 MAC 2019**

OBJEKTIF

Selepas menghadiri program latihan ini, peserta dapat pengetahuan dan teknik mengatasi tekanan di tempat kerja

SIJIL

Sijil hanya dikeluarkan berdasarkan kehadiran sekurang-kurangnya 80%

KANDUNGAN

- Pengenalan tekanan kerja
- Punca dan kesan tekanan di tempat kerja
- Teknik mengatasi dan menangani tekanan
- Pengurusan masa
- Keseimbangan kerjaya dan kehidupan (*work and life balance*)

YURAN PENDAFTARAN

RM25.00

METODOLOGI

- Syarahan
- Perbincangan
- Main Peranan

PERTANYAAN

Sekiranya terdapat sebarang pertanyaan, sila hubungi INSPEN di talian telefon 03-8911 8800 atau Faks 03-89257219 atau emel kepada pegawai / staf berikut :

- **Pn. Fardilla binti Mohd Taib @ Mohd Sidek**
Samb. 1166 / e-mel: fardilla@inspen.gov.my
- **En. Khairul Nizam bin Jamal**
Samb. 1212 / e-mel: khairul@inspen.gov.my
- **Pn. Noor Laizan binti Noor Azmi**
Samb. 1218 / e-mel: nlaizan@inspen.gov.my

TEMPOH

3 hari

KUMPULAN SASARAN

- Pegawai pelbagai jawatan Gred 19 - 40 di Jabatan Penilaian dan Perkhidmatan Harta

PERMOHONAN

Permohonan hendaklah dibuat melalui ketua Jabatan masing-masing secara *on-line* menerusi laman sesawang: <http://www.inspen.gov.my> atau <http://myapps.inspen.gov.my/spml/portalApp/loginForm.jsp>

TARIKH TUTUP PERMOHONAN:

25 FEBRUARI 2019



Membina Organisasi Berilmu